

If heating with wood, have the chimney cleaned annually and inspected for cracked mortar.

## Smoke and CO Alarms

Make sure there are working smoke and carbon monoxide (CO) alarms on every level of the home and outside sleeping areas. Replace them every 10 years.

Change alkaline batteries in alarms twice a year when we change our clocks. Consider installing alarms with 10 year batteries.

For people with a hearing loss, consider investing in strobe alarms for the living areas and a bed shaker alarm that "hears" the smoke alarm signal.

## Resources:

Local Senior Center or Council on Aging

Local Fire Department

Alzheimer's Association of MA  
<http://www.alz.org/manh/>

The Department of Fire Services does not expressly endorse any specific product. Reference is for informational and demonstration purposes only.

StoveTopFireStopper  
<http://www.stovetopfirestop.com/>

Safe-T-Element  
<http://www.pioneeringtech.com/safe-t-element>

## Escape Planning

Talk with the senior about how to get out of the house in three minutes in case of a fire.

Keep eyeglasses, canes, walkers, hearing instruments next to the bed or wherever they sleep at night.

Make sure that pathways are clear of clutter. Objects can become major obstacles in an emergency.

Install night lights throughout the house to prevent falls for those "midnight trips".

## Planning for Emergencies

Make sure the house number is clearly visible from the street so first responders can find the house quickly.

Contact the Senior Center or Fire Department about a File of Life that records the senior's medications and is kept on or in the refrigerator. EMTs will know to look there and grab it if they need to take the senior to the hospital.

E-911 Disability Form: You can inform the local public safety center if someone uses a life support system such as home oxygen or has some other disability, in case of extended power outage or natural disaster.

# Keeping Our Aging Parents Safe



---

The Massachusetts State Fire Marshal offers these tips for keeping our aging parents safe from fires and burns in their own homes.

## Fire & Burns As We Age

Physical and mental changes occur in the aging process that may limit the ability of older adults to react quickly in an emergency. Changes in vision, hearing, sense of touch, memory, cognitive ability and mobility may impact their safety. Here is some information about how adult children helping to care for aging parents can keep them safe from fires and burns.

## Burns and Aging

As we age, our skin gets thinner so the same burn will be much deeper than on a younger person. Also, a decreased sense of touch from diabetic neuropathy can lead to worse burns.

Encourage older adults to use oven mitts to protect against hot liquid spills and touching the hot parts of the oven or pots.

Check the temperature on the hot water heater. Set at 125 degrees F. MA law requires it to be between 110 and 130. However burns occur in seconds at higher temperatures.

Heating pads and electric blankets are a frequent cause of burns for seniors. Consider a heating pad where you have to hold the control to keep it on.

## Burn First Aid

While most seniors understandably are more afraid of breaking a hip than of experiencing a fire or burn, encourage older adults to *Stop, Drop and Roll* to extinguish a clothing fire. Or to use a towel, blanket, robe, or coat to smother the flames.

Cool a burn. For minor burns, run cool water over the burn immediately.

Seek emergency medical help immediately for more serious burns.

Use sunscreen to avoid sunburn.

## Cooking Safety

Remind the cooks to always stay in the kitchen when cooking. Unattended cooking is the leading cause of fires in the home and the leading cause of fire injuries to people over 65. Encourage the use of timers.

Consider installing in-hood fire extinguishers that can quickly contain a stove-top fire.

Consider installing high-heat limiting burner covers. They limit the temperature so food will cook - water boils at 212F - but a piece of paper - that burns at 500F - will only turn brown but not ignite.

Encourage microwave oven use if you can be sure the senior won't put metal inside or if you have a new type where it does not matter if you do.

## Electrical Safety

Just like people, electrical systems need regular check-ups to keep them in good working order.

If you see a lot of extension cords, frequently blown fuses or tripped circuit breakers, flickering lights, or smell a vague odor of something burning, it's time to call an electrician to evaluate the system.

Extension cords are a fire and a trip hazard and a sign to update the wiring.

Check for overloaded electrical outlets and power strips.

Check for frayed wires.

## Keep Warm, Keep Safe

Have the heating systems cleaned and inspected by a professional before the start of each heating season. Efficiently running furnaces save money. Heating assistance programs can help low-income homeowners with maintenance.

Space heaters need space. Make sure the space heater is 3-feet from anything that can catch fire.

Discourage the use of extension cords with space heaters, but if needed to put the heater in a safe place, make sure it is properly rated for the appliance.

Si la calefacción es a leña, la chimenea debe limpiarse e inspeccionarse una vez por año, para detectar fisuras.

## Alarms de Humo y CO

Asegúrese de que haya alarmas de humo y monóxido de carbono (CO) que funcionen en cada nivel de la vivienda, colocadas afuera de las habitaciones donde se duerme.

Cambie las baterías alcalinas de las alarmas dos veces por año, cuando se cambia el horario de verano e invierno.

Para personas que tienen una disminución auditiva, considere invertir en alarmas estroboscópicas en las áreas de estar y una alarma que agita la cama cuando "escucha" la señal de alarma de humo.

## Recursos:

Centro local para Seniors

Consejo sobre el Envejecimiento

Departamento de Bomberos local

Asociación Alzheimer de MA

<http://www.alz.org/manh/>

El Departamento de Bomberos no apoya expresamente ningún producto específico. Las referencias se incluyen solo con fines de información y demostración.

StoveTopFireStopper

<http://www.stovetopfirestop.com/>

Safe-T-Element <http://www.pioneering-tech.com/safe-t-element>

## Planificación de Escapes

Hable con el adulto mayor sobre cómo salir de la casa en tres minutos en caso de incendio.

Mantenga lentes/gafas, bastones, andadores y audífonos cerca de la cama o del lugar donde duermen de noche.

Asegúrese de que la vía de escape esté libre de objetos. Los objetos pueden convertirse en grandes obstáculos en caso de emergencia.

Instale luces de noche en toda la casa para prevenir caídas durante las "levantadas nocturnas".

## Planifique para Emergencias

Asegúrese de que el número de la casa sea visible desde la calle, para que los rescatistas puedan ubicar la dirección rápidamente.

Contacte al Centro para Seniors o al Departamento de Bomberos para consultar sobre el Expediente de Vida (File of Life), que registra la medicación de los ancianos y se guarda encima o dentro del refrigerador. Las cuadrillas de emergencias saben dónde encontrarlo y lo tomarán si deben llevar al anciano al hospital.

Formulario de discapacidad E-911: Puede informar al centro de seguridad pública local si alguien usa un sistema de sostén de vida como oxígeno o tiene alguna otra discapacidad, si hay un corte de energía prolongado o desastre natural.

# Preservando la Seguridad de Nuestros Adultos Mayores



*El Jefe de Bomberos del Estado de Massachusetts da consejos para mantener a nuestros mayores a salvo de incendios y quemaduras en sus casas.*

## **Incendios y Quemaduras en la Tercera Edad**

Al envejecer se producen cambios físicos y mentales que podrían limitar la capacidad de los adultos mayores de reaccionar rápido ante una emergencia. Cambios en la visión, audición, sentido del tacto, memoria, capacidad cognitiva y movilidad podrían impactar en la seguridad. Explicamos cómo los hijos adultos que ayudan a cuidar de sus padres mayores pueden mantenerlos a salvo de incendios y quemaduras.

## **Quemaduras en Personas Mayores**

Cuando envejecemos, la piel se afina, por lo cual una misma quemadura puede dejar una herida mucho más profunda a una persona mayor que a una persona más joven. Además, si se padece una neuropatía diabética, podría disminuir el sentido del tacto, otro agravante de las quemaduras.

Alentemos a los mayores a usar guantes aislantes en la cocina, para protegerse de derrames de líquidos y no tocar partes del horno o utensilios calientes.

Verifique la temperatura de la caldera, que debe estar fija en 125°F (51°C). La ley de MA exige una temperatura entre 110 y 130. Las quemaduras se producen en segundos a temperaturas mayores.

Las almohadillas térmicas y las mantas eléctricas son una causa frecuente de quemaduras en ancianos. Considere el uso de una almohadilla térmica en las que haya que tener el control para que se mantenga encendida.

## **Primeros Auxilios para Quemaduras**

Si bien la mayoría de los adultos mayores comprensiblemente tienen más miedo de romperse la cadera que de sufrir una quemadura o causar un incendio, aliéntelos a Detenerse, tirarse y rodar para extinguir el fuego en la ropa. O a usar una toalla, manta o abrigo para apagar las llamas.

Aplique frío a las quemaduras. Si es una quemadura menor, haga correr agua fresca sobre la herida inmediatamente.

Si es una quemadura más grave, busque asistencia médica de inmediato.

Use pantalla solar para evitar quemaduras de sol.

## **Seguridad en la Cocina**

Recuerde a quienes cocinan que siempre deben estar en la cocina mientras se cocina. Dejar el horno desatendido es la causa principal de incendios en el hogar y la causa principal de lesiones con fuego en personas de más de 65 años. Promueva el uso de cronómetros con alarmas.

Considere instalar extintores de incendio con cubierta, que puedan contener rápidamente un incendio en las hornallas.

Considere instalar cubiertas de quemadores que limiten el alto calor. Limitan la temperatura para que los alimentos se cocinen – el agua hierva a 212F (100C) – pero harán que, por ejemplo, un papel –que se quema a 500F- se tueste pero no se prenda fuego.

Aliente el uso del microondas si está seguro de que la persona mayor no pondrá metal adentro, o si posee un modelo nuevo en el que se puede poner elementos metálicos.

## **Seguridad Eléctrica**

Al igual que las personas, los sistemas eléctricos necesitan chequeos regulares para mantenerlos en buenas condiciones.

Si ve muchos alargues, fusibles frecuentemente quemados, disyuntores disparados, luces que centellean o huele a quemado, es momento de llamar a un electricista para que evalúe el sistema.

Los cables de extensión o alargues presentan el riesgo de incendio y de tropiezos, e indican que es hora de actualizar el cableado.

Verifique los tomacorrientes de pared que pueden estar sobrecargados y los alargues que tienen múltiples tomas.

Controle que los cables no estén gastados.

## **Mantenga el Calor, Mantenga la Seguridad**

Haga limpiar e inspeccionar los sistemas de calefacción por un profesional antes del comienzo de cada temporada de frío. Los hornos que funcionan de manera eficiente ahorran dinero. Los programas de asistencia para calefacción pueden ayudar a los propietarios de bajos ingresos con el mantenimiento.

Los calefactores necesitan espacio. Asegúrese de que el calefactor esté a una distancia de 3 pies (90 cm) de cualquier objeto o material que pueda prenderse fuego.

No se recomienda usar alargues con calefactores, pero si es necesario usar un alargue para poner el calefactor en un lugar seguro, verifique que tenga la potencia adecuada.

# La Seguridad Contra Incendios para Adultos Mayores

## El Cocinar era la Causa Principal de Lesiones por Incendios a las Personas de la Tercera Edad

- Las personas de la tercera edad estaban en el riesgo más grande por las lesiones de cocinar; el 36% de todas las lesiones por incendios a las personas de la tercera edad eran por incendios al cocinar. Los incendios eléctricos eran la causa segunda por lesiones a las personas de la tercera edad al 16%.
- Use mangas cortas o que se ajusten bien al cocinar. Las mangas sueltas fácilmente se pueden prender fuego.
- ¡Esté al lado de su sartén! Si está cocinando, nunca deje la cocina desatendida. Si tiene que salir de la cocina mientras está cocinando, llévese un guante de cocina o una cuchara de cocina como un recordatorio.
- Ponga una tapadera en los incendios de estufa para apagarlos.



## Los Adultos Mayores en Mayor Riesgo de Muerte por Incendios

Los adultos mayores, los de 65 años de edad o más, representaron el 14% de la población, pero el 33% por muertes de incendios en 2012. Fueron casi tres veces más probables de morir en un incendio.

## Los Incendios Eléctricos la Causa Principal de Muerte por Incendios a Adultos Mayores

Los incendios eléctricos causaron el 27% de las muertes por incendios y el 14% de las lesiones por incendios a los adultos mayores que ocurrieron en los hogares. Estos son algunos consejos de seguridad contra incendios eléctricos.

- Es importante no sobrecargar la toma y los enchufes múltiples.
- Use un electrodoméstico por toma especialmente si se trata de un electrodoméstico que genera calor.
- No coloque cables eléctricos debajo de las alfombras o deje que queden atrapados por los muebles.
- Los cables de extensión sólo se deben utilizar temporalmente; no están diseñados para una larga duración o uso permanente.

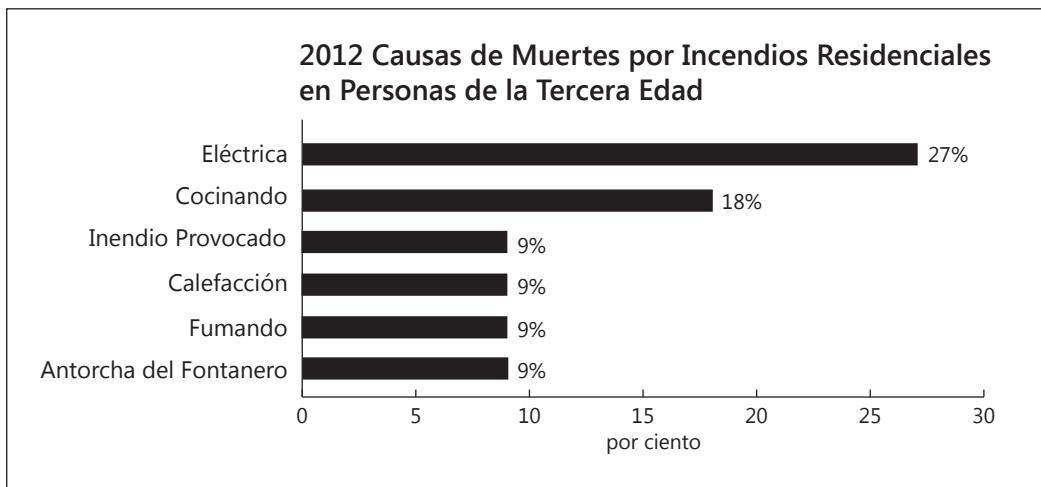
(mas) →



**FireFactors**

Office of the State Fire Marshal • [www.mass.gov/dfs](http://www.mass.gov/dfs) • (978) 567-3380

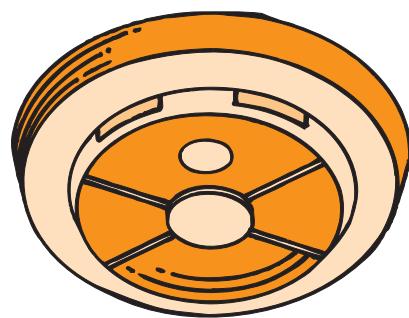
- Recuerde que los calentadores portátiles necesitan por lo menos tres pies de espacio lejos de todo lo que pueda quemar.
- Haga que un electricista autorizado revise su sistema eléctrico cada 10 años. Modificaciones pequeñas se pueden hacer para mantener el actual sistema con las necesidades eléctricas de su hogar.



## ¡Más de un tercio de las personas de la tercera edad que murieron en incendios en 2012 no tenían alarmas de humo que funcionaban!

De las 11 muertes por incendios de personas de la tercera edad en 2012, el 36% fueron en hogares que, o bien no tenían alarma de humo o tenían alarmas que no funcionaban.

- Instale las alarmas de humo en cada nivel y fuera de cada área donde uno duerme. Si no puede instalarlo uno mismo, llame a un amigo o su departamento local de bomberos.
- Cambie las pilas dos veces al año y pruebe cada una, una vez al mes. Las propias alarmas de humo deben ser reemplazados cada diez años.
- Las alarmas no pueden garantizar un escape; sólo pueden proporcionar un aviso temprano. Es importante de hacer y practicar un plan de escape del hogar.
- Guarde estos tres elementos esenciales en su mesilla de noche: sus anteojos, un teléfono y un silbato. Los anteojos le ayudará a ver y evitar lesiones a medida que escape de un incendio. El silbato alertará a otros miembros del hogar del incendio y a los equipos de rescate a su ubicación. El teléfono le permitirá llamar para ayuda si no puede escapar a través de una puerta.



# Fire Safety for Older Adults

## Older Adults at Greatest Risk for Fire Death

Older adults, those age 65 and above, accounted for 14% of the population, but 36% of the fire deaths in 2015. They were nearly two and a half times as likely to die in a fire.

## Smoking Fires are the Leading Cause of Fire Deaths for Older Adults

Eleven percent (11%) of all fire injuries and 25% of all fire deaths to seniors were from smoking fires. Here are some smoking fire safety tips:

- If you smoke, smoke outdoors.
- Use large, sturdy ashtrays or a can filled with sand to put out smoking materials.
- Be sure that matches and smoking materials are fully extinguished. Wet them under a faucet before disposing of them.
- Never extinguish cigarettes in potted plants or mulch.
- If you are drowsy or falling asleep put out your cigarette. Never smoke in bed.

Never smoke while using oxygen, or near an oxygen source. If you can't stop smoking, remove your oxygen, wait ten minutes, and go outside to smoke.

## Electrical Fires the Second Leading Cause of Fire Deaths to Older Adults

**Electrical fires** caused 18% of the fire deaths and 5% of the fire injuries to older adults that took place in homes. Here are some electrical fire safety tips.

- It is important not to overload outlets and power strips.
- Use one appliance per outlet especially if it is a heat generating appliance.
- Don't run electrical cords under rugs or let them get pinched by furniture.
- Extension cords should only be used temporarily; they are not designed for long-term or permanent use.
- Remember that space heaters need at least 3-feet of space from anything that can burn.

(over) ➔



**FireFactors**

Office of the State Fire Marshal • [www.mass.gov/dfs](http://www.mass.gov/dfs) • (978) 567-3380



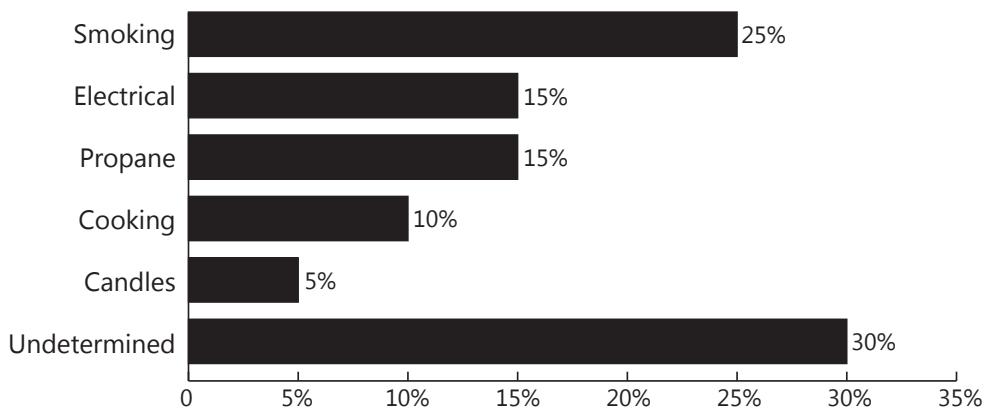
Have a licensed electrician inspect your electrical system every 10 years. Small modifications can be made to keep the system current with your home's electrical needs.

## Cooking Fires are the Leading Cause of Injuries to Older Adults

**Cooking fires** caused 30% of fire injuries to older adults that took place in homes and 10% of senior fire deaths in 2015. Here are some cooking fire safety tips.

- Wear short or tight-fitting sleeves when cooking. Loose sleeves easily catch fire.
- Stand by your pan! Never leave cooking unattended. If you must leave the kitchen while you are cooking, take a potholder or cooking spoon with you as a reminder.
- Put a lid on stovetop fires to put them out.

2015 Causes of Senior Fire Deaths in Residential Fires



## No Working Smoke Alarms in 15% of Senior Fire Deaths

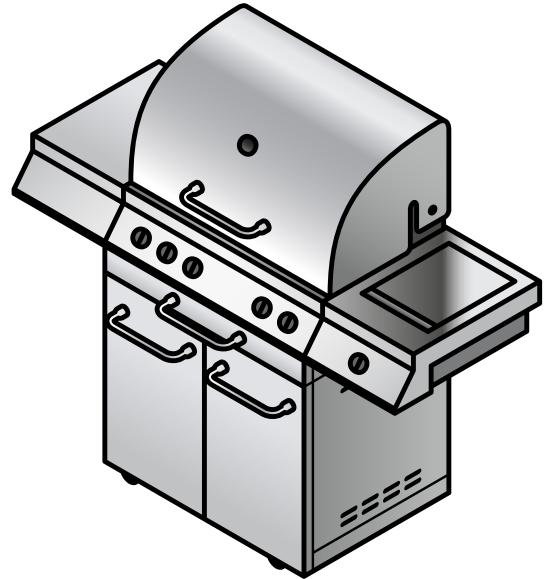
Of the 20 senior fire deaths in 2015, 15% were in homes that either had no smoke alarms or had alarms that did not operate.

- Install smoke alarms on every level and outside each sleeping area. If you cannot install one yourself, call a friend or your local fire department.
- Replace the batteries twice a year and test each one once a month. Smoke alarms themselves need to be replaced every ten years.
- Alarms cannot guarantee escape; they can only provide early warning. It is important to make and practice a home escape plan.
- Keep these three essential items by your bedside: your eyeglasses, a telephone, and a whistle. Eyeglasses will help you see and avoid injury as you escape a fire. The whistle will alert other household members to the fire and rescuers to your location. The telephone will allow you to phone for help if you cannot escape through a door.



# Grilling Safety

Many people enjoy barbecuing in the summer months. But when grills are not used safely, things can go horribly wrong. Between 2011 and 2015 Massachusetts fire departments responded to 431 fires involving grills, hibachis, and barbecues. These fires caused 20 civilian injuries, three firefighter injuries, and \$3.5 million in property damage. For safe grilling, always follow your owner's manual and practice the safety tips provided here.



## Safety First

- Always grill outdoors.
- Grills cannot be used on a porch, balcony or deck with a roof, overhang or wall (other than the exterior of the building).
- Grills can only be used on open first floor porches, decks or patios if there is an outdoor stairway to the ground, or the porch is at ground level.
- Grills must be 10-feet from the side of a building unless the manufacturer's instructions say it can be closer. Make sure grills are not underneath overhanging branches.
- Grills cannot be used on fire escapes.
- Place grills away from the house and deck railings.
- Keep all matches, lighters and lighter fluid away from children.
- Keep children and pets three feet away from grills. Children should never play near grills or propane cylinders.

## Gas Grill Safety

Gas grills are safe and convenient when they are assembled and used properly. Gas grills are fueled by liquid propane which is pressurized and requires special handling and storage. Read and follow manufacturer's instructions.

## Safe Cooking

- Make sure that the lid of a gas grill is open when you light it. Propane can build up inside and when ignited, the lid may blow off.
- If you smell gas while cooking, turn off and get away from the grill. Call 911 from a safe location. Do not move the grill.
- Always turn off the burners and close the propane cylinder when done cooking.
- Never leave a burning grill unattended.

(over) ➔



**FireFactors**

Office of the State Fire Marshal • [www.mass.gov/dfs](http://www.mass.gov/dfs) • (978) 567-3380

## **Handling Propane**

- Keep all propane outdoors, at least 10 feet away from building openings such as doors, windows and dryer vents, and 20 feet away from air intake vents and ignition sources.
- Do not smoke while handling a propane cylinder.
- Propane storage: store cylinders upright in an outdoor, shaded area; do not leave cylinders in a vehicle; cylinders should not be used, stored, or transported where they can be exposed to high temperatures.

Source: National Propane Gas Association/Propane Education & Research Council (2003)

## **Gas Grill Care and Maintenance**

Follow the instructions in your owner's manual for the care and maintenance of your gas grill.

- Check that all connections are tight before turning on the gas.
- Leaks can be detected by dabbing the connections with a solution of soapy water and turning on the gas momentarily. If bubbles occur, there is a leak that must be fixed before the grill is used. Do not use matches or lighters to check for leaks.
- Check the tubes to the burners for blockages resulting from insect nests or from grease. Use a pipe cleaner or wire to clear blockages.
- Clean the grease trap every time you grill.
- Take tanks and grills that need repair to a propane dealer or a qualified appliance repair person.
- Replace propane cylinders that are old, rusty, or showing any other signs of disrepair.

## **Charcoal Grills**

Propane is the most common grilling fuel, but many people use charcoal grills. Here are some charcoal grill safety tips:

- Use only charcoal starter fluid. Gasoline and kerosene should not be used to start a fire in a grill. Never add lighter fluid to burning briquettes or hot coals. Doing so may cause a flash fire and result in serious burn injuries.
- Charcoal briquettes give off carbon monoxide, a colorless, odorless gas that can be deadly. Always use charcoal grills in a well-ventilated area. Never use charcoal grills indoors.
- For proper disposal of grill ashes, allow the coals to burn out completely and then cool for 48 hours before disposal.
- If you must dispose of ashes before they are completely cooled, thoroughly soak them in water before putting them in a metal container.

